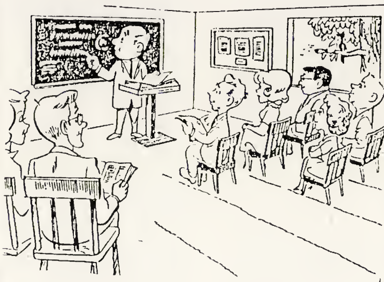
Ændring i mødeplanen

Søndagsskolens forprogram ophører

Med virkning fra 1. januar 1994 vil Søndagsskolens forprogram, herunder øvelsessangen, ophøre, har Det Første Præsidentskab bekendtgjort.



Det Første Præsidentskabs brev er vist sammen med de to godkendte mødeplaner. Mødeplanen øverst begynder med nadvermøde, efterfulgt af de øvrige møder. Den nederste mødeplan har nadvermødet sidst og de øvrige møder først.

CN



I et brev til generalautoriteterne, regionalrepræsentanterne, stavs-, missions-og distriktspræsidenter og til biskopper og grenspræsidenter har Det Første Præsidentskab bekendtgjort denne ændring i Søndagsskolens mødeplan »i forenklingens ånd og med et fortsat ønske om at styrke alle Kirkens medlemmer.«

Søndagens mødeplan

Plan B-1

<table>
<tr><td>70 min.</td><td colspan="5">Nadvermode</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="5">Pause</td></tr>
<tr><td>40 min.</td><td colspan="4">Sondagsskoleklasser</td><td rowspan="4">Primary (herunder også bornehaven)</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="4">Pause</td></tr>
<tr><td rowspan="2">50 min.</td><td colspan="2">Wardets præstedømmemode - forprogram</td><td rowspan="2">Hjælpe-foreningen</td><td rowspan="2">Unge Piger</td></tr>
<tr><td>Det Melkisedekske Præstedomme</td><td>Det Aronske Præstedomme</td></tr>
</table>

3 t. Det præcise forlob af pauser er fleksibelt i henhold til lokale behov.

Plan B-2

<table>
<tr><td rowspan="2">50 min.</td><td colspan="2">Wardets præstedømmemode - forprogram</td><td rowspan="2">Hjælpe-foreningen</td><td rowspan="2">Unge Piger</td><td rowspan="4">Primary (herunder også bornehaven)</td></tr>
<tr><td>Det Melkisedekske Præstedomme</td><td>Det Aronske Præstedomme</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="4">Pause</td></tr>
<tr><td>40 min.</td><td colspan="4">Søndagsskoleklasser</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="5">Pause</td></tr>
<tr><td>70 min.</td><td colspan="5">Nadvermodet</td></tr>
</table>

3 t. Det præcise forlob af pauser er fleksibelt i henhold til lokale behov.

Stavskonference i København stav

9. - 10. oktober 1993



Førsterådgiver Jens Kristoffersen: Tal om nadvermødet, når I kommer hjem. (Foto:BS).

Med helliggørelse som hovedtema afholdt København stav konference lørdag/søndag den 9.-10. oktober 1993.

Lørdagens møderække blev afholdt i kirkebygningen på Maglegårds Alle, mens søndagens hovedmøde atter blev afholdt i Høje Gladsaxe Skolernes Festsal.

Ungdomslederne undervist
Som noget nyt afholdtes et særligt oplæringsmøde for ungdomsledere lørdag. »Ungdom« var ment i bred forstand, fordi både ledere fra Primary, Unge Piger, Unge Mænd samt Hjælpeforeningen var inviteret med. Talere var blandt andre UP-præsident Anne Dalsgaard og stavspræsident Johan Koch. Hovedbudskabet var, at lederne bistår hjemmene med den evangeliske oplæring, men at ansvaret stadig ligger hos den enkelte familie. Det gælder både almindelig opførsel, moral, sprog, påklædning og øvrige standarder. Formålet med den samlede familie/kirke indsats er at hjælpe de unge med at ære deres dåbspagter og blive værdige til at indgå tempelpagter og blive missionærer.

Fokus på spejderarbejdet
Derefter afholdtes præstedømmets lederskabsmøde under temaet »Fremad mod højere plateauer«. Ved dette møde var fokus på spejderprogrammet som ideelt for at begejstre de unge til tjeneste i evangeliet og udvikling af talenter og uafhængighed. Stavens præsidentskab for unge mænd, Lasse Meilsøe, Henrik Benthin og Tim Jensen lagde op til fremgang i spejderprogrammet, også med henblik på den Nordiske Jamboree 1994 »Far West«, som skal afholdes i Danmark ved Vesterhavet.

Sæt en dato
I det danske missionærarbejde – som påhviler medlemmerne med bistand af fuldtidsmissionærerne – fremhævede stavens missionspræsident Kenn Hall, at vi alle bør sætte en dato, hvor vi vil have en af vore venner eller familier klar til undervisning af missionærerne.

Fireside lørdag aften
Aftenens fireside blev besøgt af præsident Johnson og hustru fra Stockholm Templet. Her var en særlig munter og opløftende ånd til stede. Tempelpræsidentparret bar vidnesbyrd om templets betydning for hele Norden og Østeuropa. Christian Colvig og hustru bar begejstret vidnesbyrd om deres unge tempelægteskab. Tanja Jensen sang på opfordring fra stavspræsidenten »Jeg gik i dag, hvor Jesus gik«.

– Jeg ved, jeg ikke burde bede hende synge den sang, sagde præsident Koch efter sangen, for jeg får svært ved at tale, jeg føler virkelig hun vandrer med ham lige her.

Præsident Jens Kristoffersen, som ledte mødet, opsummerede mødets ånd med ordene:

– Tak til jer alle for jeres bidrag til et helligt fællesskab.

Søndagens hovedmøde – festligt og åndeligt
Ved konferencens hovedmøde var som sædvanlig pyntet flot op med blomster, og denne gang afslørede præsident Torben Engbjerg »hemmeligheden«: Yvonne og Lars Lundahl, som stod for udsmykningen, havde bedt om, at frosten ville vente med at sætte ind til efter konferencen. Og det blev opfyldt med et væld af flotte store blomster på scenen.

– Så hvis frosten kommer i de nærmeste dage, så ved I hvorfor! Men næste år bør vi nok ikke udfordre familien Lundahls tro, for der er konferencen først i november!

Præsident og søster Johnson deltog lørdag aften. (Foto: BS).



Præsident Kristoffersen refererede hovedtemaerne fra Kirkens nylig afholdte generalkonference. Hovedtemaerne var: 1) Større forældreansvar, 2) ikke-medlemmernes behov og 3) en advarselsrøst til os alle i forbindelse med vor helliggørelse. Et eksempel på, hvad vi selv kan gøre for at fastholde budskaberne ved nadvermøder, er at tale sammen i familien om, hvad vi hver især lagde mærke til under mødet.

Missionspræsident Alma Anderson bar vidnesbyrd om glæden ved at være tilbage, da det en kort overgang så ud til, at han måtte afbryde sin mission på grund af sygdom. Han fortalte om en missionær, som havde epilepsi, men som var fast besluttet på at tjene:

– Mit mål er at være så retfærdig, at Herrens ånd vil være hos mig, så folk kan mærke Ånden, når de møder mig.

En dag ringede han til præsidenten og sagde:

– Det er væk!
– Hvad er væk?
– Min sygdom, epilepsien!

Hjælpeforeningens præsident søster Bendeke beskrev helliggørelse som en cirkel uden begyndelse og uden ende. Hun nævnte eksempler på, at vi i hverdagen bevidst kan erstatte irritation med noget positivt, hvis vi spørger os selv:

1) Hvad vil jeg glædes over?

2) Hvad skal jeg gøre?

Derefter bar Orla Rasmussen fra højrådet vidnesbyrd:

– For 41 år siden var der en ung mand, som var så godt et eksempel, at jeg spurgte, hvorfor han var anderledes. Derfor kom jeg i Kirken. Lad os på tilsvarende måde alle se hen til vort største eksempel og vandre i Frelserens fodspor.

Bønnens betydning

Søster Johnson, tempelpræsidentens hustru, mindede os om, at præsident Kimball under den nordiske områdegeneralkonference i 1974 havde nævnt, at vi skal bringe evangeliet mod øst og mod syd.

– Men vi tænkte, mod øst, der ligger jo Rusland, og mod syd de baltiske stater, og alle disse lande er jo lukkede. Men præsident Kimball opfordrede alle hellige i hele verden til at bede om, at de lukkede lande måtte blive åbnet. Og hvad ser vi i dag? Nu er de blevet befriet og kommer strømmende i hundredvis til Kirken og til templerne. En søster fra Rusland sagde:

– For første gang i 40 år ved jeg, hvordan jeg skal leve mit liv. En anden sagde:

– Vi har indgået evige pagter, vi har mødt kærlighed, og vi har mødt smilet. Da missionærerne sagde, at menneskene er til for at kunne nyde glæde, vidste jeg, at evangeliet var sandt.

Løfterne indfriet

Præsident Reid Johnson fortalte konferencedeltagerne:

– Da broder John Widtsoe besøgte os i 1950 for at fejre 100-året for Kirkens start her i København for hele Norden, forudsagde han, at der en dag ville være et tempel i Skandinavien. ... Vi nyder at være sammen med de hellige, men vi må alle sørge for, at mange flere får del i »Frelserens festmåltid«... Hvorfor nøjes med at spise kiks og ost til selskabet, når vi ved at tage til templet kan få del i det festmåltid, som Herren har beredt? Han citerede Herrens ord i Moses 1:39: »Dette er min gerning og herlighed at tilvejebringe udødelighed og evigt liv for mennesket«.



Præsident Koch: - Undgå racisme og sørg for jeres forråd. (TD-foto).

Satellit-tv på Maglegårds Alle fra 1994

Stavspræsident Koch afsluttede med at opsummere alle de væsentlige udfordringer, som var givet under hele konferencen. Han bekendtgjorde, at vi fra april 1994 ville få mulighed for at overvære en session af generalkonferencen direkte via satellit-TV på Maglegårds Alle. Og angående konferencens hovedtema:

– Lad os gå hjem og gennemgå vort liv, spørge os selv: Hvordan lever vi? På hvilke punkter trænger vi til ændring og revision. Husk både de åndelige og de bud, der kan synes timelige: Når vindene først begynder at blæse, kan det være for sent. Ånden hvisker, at vi skal sørge for vort forråd.

Undgå racisme

Præsident Koch advarede os også mod bevidst eller ubevidst racediskrimination:

– Det er vigtigt, at vi lærer at se bort fra nationalitet og hudfarve. Husk lignelsen om den barmhjertige samaritaner. Åben jeres hjem for dem, der synes fremmede. Husk, hvad Kristus sagde i Mattæus 25: »Jeg var fremmed, ...«.

Til slut opfordrede præsident Koch os til at læse Mattæus 16:15-19 og til at stræbe efter at opnå samme vidnesbyrd, som Peter her fik.

Alt i alt en dejlig opbyggende konference. Som et af medlemmerne udtrykte det bagefter:

– Der var en dejlig ånd, men ikke kun ved snak, det var vidnesbyrd og opfordring til handling.

Så vi kan berede os og stå på hellige steder.

HN

Høje Gladsaxe dannede rammen om stavskonferencens hovedmøde. (Foto: BS).



Stockholms tempeldistrikt udvidet



Kirkens medlemmer i Rusland besøger templet i Sverige. Flere og flere tempeltjenere lærer russisk

Tempelkalenderen for 1994 er nu udarbejdet, og i den forbindelse er det en interessant nyhed, at vores tempeldistrikt er blevet udvidet, idet Rusland, Estland, Letland og Litauen nu officielt er en del af det tempeldistrikt, der betjenes af templet i Stockholm.

I 1992-93 er der oprettet fire nye missioner i disse fire lande som en del af det stadige mirakel, der har fundet sted siden jerntæppets fald. På den nye kalender er der afsat plads til de missioner, der allerede har sendt grupper til templet.

Præsident Reid H. Johnson fra templet i Stockholm har knyttet en række kommentarer til tempelkalenderen, som vi viderebringer her.

– Templet kan ikke fastsætte en regel for antallet af tempelbesøg, men vi håber naturligvis, at hver stav eller distrikt fastsætter sit eget mål, udtaler præsident Johnson. Et godt mål, som vi anbefaler, er, at enhver, der har en tempelanbefaling, besøger templet i mindst en uge i løbet af 1994.

– Mange enheder ønsker tempeluger i sommerferien eller i påskeugen. Templet har forsøgt at opfylde flest mulige ønsker og samtidig være retfærdig. Derfor går de mest populære uger på skift. Samtidig håber vi, at de stave eller distrikter, der har fået tildelt en uge i sommerferien, gør en ekstra indsats for at fylde templet i den tid, hvor mange har mulighed for at komme til templet.

Tilmelding i god tid

– Templet ønsker at skabe de bedste rammer for medlemmer, der kommer for at modtage deres egen begavelse, blive viet eller beseglet, og for at kunne planlægge instruktioner og disse ordinanser bedst muligt beder vi om, at disse medlemmer orienterer os i god tid og mindst 11 dage, før de kommer.

– I templet er der kun mulighed for at passe børn, der skal besegles til deres forældre. Selv om vi gerne ville hjælpe med børnepasning, ligger det uden for vores muligheder at gøre dette. Vi vil påskønne meget, hvis medlemmerne, der besøger templet, vil tage hensyn til dette.

Russerne kommer

– Vi har set stadig flere russiske medlemmer komme til templet, fortæller præsident Johnson, og vi forventer at se stadig flere grupper af russisktalende medlemmer komme til templet fremover. Vi har derfor placeret Skt. Petersborg og Moskva i samme uger som Stockholm Stav, hvor der normalt er plads på gæstehjemmet. Samtidig har vi også et stigende behov for tempeltjenere, der taler russisk, og vi vil gerne bede disse om at forsøge at komme til templet mindst tre gange om året i uger, hvor der kommer russere.

Boliger til tempelmissionærer i 1994

– Den nye fløj ved gæstehjemmet til tempelmissionærer vil blive færdig i 1994, og vi forventer at flytte ind 1. april, fortæller præsident Johnson. Derved vil alle tempelmissionærer komme til at bo tættere ved templet, og da udgifterne vil falde (husleje og transport), håber vi, at flere fra de nordiske lande kan blive kaldet til en tempelmission, således at templet udelukkende kan blive bemandet af medlemmer fra tempeldistriktet.

Tempelpræsidentskabet slutter med at citere fra indvielsesbønnen for templet i Kirtland, idet de håber, at denne forjættelse også gælder alle, der besøger templet i Stockholm: »... at dine tjenere må gå ud af dette (hus), iklædt din kraft, og at dit navn må findes på dem og din herlighed omgive dem og dine engle have befaling til at våge over dem« (L&P 109:22).

Tempelkalendar for 1994

Mdr./Dato	Uge	Tildelt
Januar		
01-06	Lukket	
07-08	1	Stockholm, alle
11-15	2	Århus
18-22	3	Stockholm, Skt. Petersborg
25-29	4	Oslo, Norge-missionen
Februar		
01-05	5	Tampere, Estland
08-12	6	Göteborg
15-19	7	København
22-26	8	Helsinki, Finland-missionen
Marts		
01-05	9	Gävle-Dala, Sundsvall, Skellefteå
08-12	10	Oslo
15-19	11	Malmö
22-26	12	Stockholm, Moskva
29-31	13	Århus
April		
01-02	13	Århus
05-09	14	Göteborg
12-16	15	Stavanger, Trondheim, Tromsö
19-23	16	Sverige-missionen, Stockholm, Göteborg
26-30	17	Tampere, Estland
Maj		
03-07	18	Helsinki
10-14	19	København
17-21	20	Stockholm, Skt. Petersborg
24-28	21	Oslo
31	22	Århus
Juni		
01-04	22	Århus
07-11	23	Tampere, Finland-missionen
24	Lukket	
25	Lukket	
26-30	26	Helsinki
Juli		
01-02	26	Helsinki
05-09	27	Malmö, Gävle-Dala, Sundsvall, Skellefteå
12-16	28	Göteborg
19-23	29	Oslo
26-30	30	København
August		
02-06	31	Stavanger, Trondheim, Tromsö
09-13	32	Pietarsaari, Kuopio, Oulo
16-20	33	Stockholm, Moskva
23-27	34	Århus
30-31	35	Tampere, Estland
September		
06-10	36	Göteborg
13-17	37	Helsinki
20-24	38	Malmö
27-30	39	Oslo
Oktober		
01	39	Oslo
04-08	40	Gävle-Dala, Sundsvall, Skellefteå
11-15	41	Stockholm, Skt. Petersborg
18-22	42	København, Århus
25-29	43	Pietarsaari, Kuopio, Oulu
November		
08-12	45	Tampere, Estland
15-19	46	Stockholm, Moskva
22-26	47	Oslo, Norge-missionen
29-30	48	Helsinki
December		
01-03	48	Helsinki
06-10	49	København, Århus
13-17	50	Stockholm, Gävle-Dala, Sundsvall, Skellefteå
	51	Lukket
	52	Lukket

Templet byder velkommen i 1994 og håber, så mange vil komme som muligt. (TD-foto).



Livsstil: en hovedfaktor i bevarelsen af ældres lykke og helbred



Vern og Blanche Sermons er typiske for mange ældre i Kirken. (TD-foto).

Mor havde ret – spis dine grøntsager, spis ikke for meget og lav din gymnastik, sagde dr. Stephen R. Babb, der er læge med speciale i intern medicin og alderdommens sygdomme på American Fork hospitalet i American Fork i Utah.

Dr. Babb talte om de fysiske og mentale helbredsproblemer, som de ældre står overfor i dag og forklarede, at mange problemer i forbindelse med alderdommen opstår i forbindelse med de almindelige sygdomme, som følger alderdommen og kun har lidt eller intet at gøre med livsstil. Men han fremhævede, at den måde et menneske lever sit liv på er en hovedfaktor i beskyttelsen mod eller i det mindste i udsættelsen af mange fysiske lidelser.

– Positive ændringer i livsstilen kan hjælpe et ældre menneske med at formindske risikoen og chancerne for hjertesygdomme, for højt blodtryk og andre kroniske sygdomme, fortsatte han.

– En god alderdom bedømmes normalt ud fra, om man er i stand til at bevare alle funktioner i modsætning til at være alvorligt begrænset. Det bliver en større og større overvejelse.

At ældes med succes kræver utrolig meget forberedelse. Man må træne mere og forberede sig mere end en atlet gør til et maratonløb, eftersom alt hvad du har hjort i løbet af livet vil spille en stor rolle i din alderdom, og det gælder alle aspekter – helbred, psyke, økonomi.

Dr. Babb talte om de ældre, som allerede står over for helbredsmæssige problemer i forbindelse med alderdommen, og sagde: – Helbredsundersøgelser har helt klart vist, at ældre mennesker nu kan ændre både livskvalitet og –kvantitet gennem en livsstilsændring.

Han citerede bla. a. en undersøgelse med en gruppe ældre diabetikere, som gennemsnitlig var ca. 80 år gamle: – Diabetikere er en god gruppe at studere, fordi de let bliver syge. Diabetes påvirker øjne, hjerte, lever og blodcirkulationen. Vi lod denne gruppe af ældre mennesker udføre et lettere motionsprogram 20 minutter hver dag, tre dage om ugen. Det er nu 5 år siden vi begyndte. Disse mennesker har mindsket deres behov for insulin. De er nu mere sunde, de lever længere og føler sig bedre tilpas.

– Hvis vi er heldige, oplever vi muligheden for at blive gammel. Men hvordan vi bliver gamle, afhænger af en række faktorer, hvoraf vi selv kan påvirke mange.

Hjertesygdomme

– Mennesker, som har et lavt kolestroltal, og som spiser en sund kost, har en lavere risiko for hjertesygdomme. Vi råder ældre til at spise mindre fedt og færre kulhydrater, forklarede dr. Babb. Han definerede en sådan kost og knyttede den sammen med visdomsordet: Det omfatter grøntsager, frugt, korn, og kød i sparsomme mængder eller ved nødsituationer og om vinteren. Ellers bør man holde sig til korn og flere naturlige madkilder.

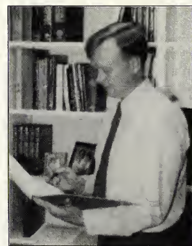
Om mennesker, som allerede lider af hjertesygdomme, sagde han: – Undersøgelser viser, at man kan bremse sygdommen og opnå en bedring gennem en ændring af ens livsstil. Han opfordrede til en aktiv livsstil, herunder regelmæssig motion.

Kræft

Der findes mange former for kræft, som synes at påvirkes gennem livsstilen, selv om det ikke gælder for alle former for kræftsygdomme:

– Vi må slå fast, at kræft kun indtræffer en gang imellem. Disse former for

Dr. Stephen A. Babb kommer med gode råd. (Foto: Julie A. Dockstader).



kræft er arvelige, og her er regelmæssige undersøgelser foretaget af en selv og af ens læge af afgørende betydning. Men andre former for kræft, som f. eks. lungekræft skyldes livsstilen.

Han bemærkede, at mange mennesker dør af sygdomme, som fremkaldes eller forværres gennem rygning.

Han tilføjede, at mange former for tyktarmskræft skyldes kostproblemer. – Samfund, som spiser færre kulhydrater og flere fibre i kosten har et færre tilfælde af tyktarmskræft.

Skrøbelighed

– Skrøbelighed er et af de største problemer i forbindelse med alderdommen, og det som mennesker er mest bange for, forklarede dr. Babb. Det er her den fysiske aktivitet kommer ind i billedet, det at være i stand til at bevare sin adræthed, sin muskler og sin balance.

– Der er mange aspekter i forbindelse med skrøbelighed i alderdommen. De fleste mennesker bliver skrøbelige på grund af en eller anden sygdom eller proces, hvorved de bliver uaktive eller som påvirker deres styrke. Eller det kan være et følelsesmæssigt problem, som får dem til at undgå kontakt, eller et socialt problem.

Dr. Babb opmuntrede familien, wardet og samfundets borgere til at være opmærksom på de behov, som de ældre har og sørge for at involvere dem.

Synsforringelser

– De to største årsager til blindhed hos ældre i USA er grøn stær og sukkersyge, sagde dr. Babb. – Grøn stær er en øgning af trykket i øjet, og man ved ikke, at det er ved at ske, før skaden er opstået.

– Måden at undgå dette på er regelmæssige undersøgelser hos øjenlægen. Han eller hun kan undersøge om trykket i øjet øges, og hvis det er tilfældet ordinere øjendråber til brug resten af livet. Hvis man venter til synet allerede er svækket, har man mistet det.

Dr. Babb forklarede, at sukkersyge er den anden store årsag til blindhed. Men tilføjede han: korrekt behandling af sukkersyge under lægens ledelse og en sund kost kan forhindre en mulig blindhed. Han tilføjede, at meget andet, som skaber blindhed, kan behandles gennem kosten.

Svækket hørelse

– Høretab skyldes i højere grad miljøet, bemærkede dr. Babb. Det er det, som vi udsættes for på arbejdspladsen, og eftersom mænd udsættes for mere højfrekvente lyde på arbejdspladsen, oplever de et tidligere høretab.

Dr. Babb foreslog regelmæssige høreundersøgelser, mulige hørapparater og brug af passende ørebeskyttere, når man udsættes for højfrekvent støj.

Kost

– Dårlig kost er et meget stort problem blandt ældre, sagde dr. Babb. Han forklarede, at det hovedsagelig skyldtes økonomiske problemer, manglende muligheder for at handle eller dårlige muligheder for at tilberede maden, dårlig mundhygiejne eller smagstab.

– De ældre føler sig ikke sultne eller tørstige. De, som tager sig af de ældre, bør være opmærksomme på kosten. Det er en af årsagerne til, hvorfor jeg besøger ældre i hjemmet. Jeg ser på det hele, jeg ser i køleskabet og i køkkenskabene.



Avon Smart nyder et kærligt øjeblik sammen med sit barnebarn og oldebarn. (Foto: Tom Smart).

Bolig

– Omgivelserne skal være sikre, rådede dr. Babb. – Vi må sikre os, at der ikke findes forhindringer, som skaber risiko for personskade. Vi må undgå løse måtter. Vi skal sørge for at trapperne er i orden og godt oplyst. Vi må sikre os, at der findes røgalarmer og at de fungerer.

Hygiejne

– Hygiejnen er vigtig, forklarede han. Det er en af de første ting, man må lægge mærke til.

Og da god hygiejne også betyder personlig omsorg, rådede dr. Babb familiens medlemmer og andre til at lægge mærke til dårlige vaner. Han påpegede, at dårlig renlighed kan resultere i svampeangreb på fødderne. Han rådede til regelmæssige undersøgelser hos lægen og brug af creme og passende fodtøj. Han tilføjede, at hævede ben kan skyldes hjerteproblemer eller manglende fysisk aktivitet. Hvis det sidste er tilfældet kan blodet samle sig i fødderne. Han foreslog atter en regelmæssig og moderat fysisk aktivitet under vejledning af en læge.

Dr. Babb rådede til god mundhygiejne. Tandbørstning, tandtråd og regelmæssige besøg hos tandlægen.

Demens

– Der findes mange former for demens, hvoraf Alzheimers sygdom er en. Med vor viden i dag ved vi ikke, hvordan vi skal forhindre det, og vi har ikke nogen gode behandlingsformer, når det først er indtruffet.

fortsættes næste side →



En halv time på cyklen hver dag holder 92-årige Avon Smart frisk. (Foto: Tom Smart).

Men der er nogle lovende former for medicin under udvikling, fortalte dr. Babb.

Han forklarede, at en af hovedproblemerne med demens er det pres, som det ligger på den, der har hovedansvaret for pasningen, og som normalt er ægtefællen: – Det er et 36 timers dagligt job at tage sig af den ramte, sagde han. Det sker ofte, at den, som har dette ansvar, er ramt af mange forskellige følelser. Han eller hun er ganske enkelt udmattet.

Han opfordrede familie, ward og borgere i samfundet til at aflaste den hovedansvarlige, nårsomhelst det er muligt.

Depression

– At blive gammel karakteriseres af tab, sagde dr. Babb. Vi mister mange ting – vores uafhængighed, vores venner, ægtefæller og hjem. I vort samfund har vi en tendens til at afvise depressioner. Vi synes at føle, at det er en karaktersvaghed. Det er overhovedet ikke rigtigt. Det er meget ofte en kemisk problem.

Han forklarede, at alvorlige depressioner kan behandles med professionel terapi og passende medicin. Milde depressioner kan imødegås med regelmæssig aktivitet, god kontakt til familien og andre, samt gennem tjeneste.

Dr. Babb fremhævede til sidst: – Hvordan vi klarer alderdommen er i høj grad et spørgsmål om indstilling. Det afhænger af, hvordan vi reagerer.

Familien

Dr. Steven W. Heiner, som er leder af alderdomsforskningen på BYU, sagde:

– Ældre medlemmer står i dag over for en verden med helt andre regler end deres forældre stod overfor. Ved århundredskiftet levede mange på landet med mange familiemedlemmer omkring sig. Bedsteforældre levede kortere og kunne passes af familien.

I dag er familierne brudt op og lever ofte langt væk fra hinanden. Og da mange mennesker lever længere i dag, tager mange midaldrende børn sig af deres forældre, samtidig med at de opdrager deres egne børn.

– Stress hos disse midaldrende børn er blevet et virkeligt problem, forklarede br. Heiner. Det er meget krævende i begge retninger og kan føre til helbredsproblemer. De mister en stor del af deres eget perspektiv og mister noget af balancen i deres eget liv.

Vi taler om mennesker, som nærmer sig pensionsalderen og skal passe 89-90 år gamle forældre. De lider af for tidlig stressrelaterede problemer: sukkersyge og for højt blodtryk. De er kommet i klemme eftersom de har forpligtelser i begge retninger.

– Det er en meget stor byrde, og det er sket, på grund af levealderens forlængelse. De, som passer deres gamle forældre, har tendens til at tilsidesætte deres eget velfærd. De bekymrer sig, og jeg tror medlemmer af Kirken er en større risikogruppe på grund af deres omsorg for familien. Det kan virke overvældende. De bliver deprimerede, fordi de ikke kan klare alle deres forpligtelser. De er ikke overmennesker, slutter br. Steven W. Heiner.

CN



Dr. Steven W. Heiner fra BYU fremhæver kravene til familien. (Foto: John L. Hart).

Styrk familien

Stress forværrer livets problemer

Mange bliver overvældet af den konstante flodbølge af opgaver og ansvar.

Anne L. Horton, Ph., D. L. C. S. W. er universitetslektor i sociologi på BYU. Hun har skrevet mange bøger og artikler om stress, mishandling og ikke-fungerende familier. Hun er gift og mor til syv børn og medlem af Ensign 3. Ward, Salt Lake Ensign Stake.

– Mange mennesker i dag lider af overvældende stress i stedet for at leve med en klar forståelse af deres egne valgmuligheder og eget potentiel, sagde Anne L. Horton ved et møde for kvinder ved Utah's guvernørs årlige konference omkring familien. Men at kunne klare stress med succes kræver en ændring i livsstil.

– Man må lære at blive taknemmelig for de muligheder man har, snarere end at blive overvældet af de problemer, som man møder, sagde hun.

Kæmp ikke mod et falsk billede

En af de første måder at reducere stressfaktorerne på er at forstå, at der ikke findes nogen »modelfamilie«, hvor alting er fuldkomment.

– De fleste af os lever et liv og er del af en familie, som er holdt sammen af tape.

Tiden i dag er ikke alene krævende for dig som enkeltperson, men for kvinder generelt, fremhævede hun.

Kvinder fører an i stress

– Hjemmegående husmødre og børn fører nu an i rækken af grupper, som er overstressede. Kvinder i alle aldre står over for et utrolig socialt og økonomisk pres. Forhøjet blodtryk og hjertesygdomme er de faktorer, som kræver de fleste kvindeliv, fortalte hun.

– Stressårsager bidrager til og forstærker alle sociale, psykiske og personlige problemer.

Søster Horton præsenterede en typisk stressende dagsplan med baggrund i tegneseriens verden.

Kender I dette?

– Man springer ud af sengen – beep beep – smider noget tøj i vaskemaskinen, så den kan gå i gang, mens du laver gymnastik og tager et bad – beep beep – ni minutter til make-up og håret – beep beep – syv minutter til Slimfast, til at tage sit tøj på og sætte et stykke toast over, samtidig med at man laver en liste over, hvad man skal nå i løbet af dagen – beep beep – derpå sætte Maries hår og rette Jørgens lektier....

– Når vi er færdig med morgenrutinen, er de fleste mødre, og især udearbejdende mødre, allerede udmattede, og vi er kun lige begyndt. Beep beep.

Luk ikke livet ude

– Hvem ønsker at leve på denne måde? I et forsøg på at nå det fuldkomne, lukker vi alt andet ude, herunder nærhed, hvile og fritid. Vi giver alt, hvad vi har, og hvad har vi at vise frem for det?

Søster Horton kom med følgende kommentarer i forbindelse med stress og stressrelaterede emner:

– Mange mennesker, som lider af stress, er mennesker, som vil nå for meget. Vi føler os af og til vrede eller bebyrdede af de krav, som stilles til os, men mener vi det virkelig. Mange kvinder kan lide at leve på kanten. Mange brænder sig selv ud, men de fleste accepterer denne livsstil. De, som gør dette, må nu acceptere, at dette er deres livsstil. Det er et valg, og vi føler det konstant.

Arbejsnarkomani

– Arbejdsnarkomani er et vanedannende valg, som træffes af mennesker, som føler sig uværdige. Det findes i alle generationer. Arbejdsnarkomaner har lært at sætte arbejdet frem for sig selv, familie og egne værdier. Hvis hver eneste dag er overfyldt med opgaver, så har man skabt en livsstil. Du har ikke arbejdet for at opnå fred og sindsro i dit hjem og din familie.

– Undgå manipulation. Manipulering sker udfra en magtesløs position. Det er ikke en ærlig holdning. Lær at kommunikere snarere end at manipulere. Kommunikér ærligt og direkte. Vid, hvad det er, du ønsker og bed om det. Fortæl direkte om dine følelser, og forvent at blive hørt og respekteret.

Lær at kommunikere

– Hvis du ikke tror på dig selv, er der heller ikke nogen andre som vil. Lær at acceptere kritik. Så snart vi begynder at græde, holder vi op med at kommunikere, vi holder op med at lytte. Når vi græder, betyder det, at vi ikke behøver at ændre os. Det er bedre at lære vores egne begrænsninger at kende ved at sætte os selv i stand til at gøre ting, som vi ikke har gjort før.

Depression er indesluttet vrede rettet mod dig selv. På trods af livets stress har jeg en virkelig følelse af overflod i mit liv og oplever virkelige muligheder for at udrette meget.

– Når jeg ligger på mit dødsleje, er jeg sikker på, at jeg ikke vil ønske, at jeg havde brugt mere tid på at arbejde på endnu en artikel eller på at male væggene. Jeg ville ønske, at jeg havde opnået sindsro og tro i mit liv, sluttede søster Anne L. Horton.

CN



Anne L. Horton taler om stressreduktion. (TD-foto).

Stjerneaften

Gennem de sidste måneder har vi i Frederikshavn Gren arbejdet med et specielt program, der går ud på at styrke hvert enkelt medlem med hensyn til Kirkens mission. Der er udformet nogle skemaer, et for voksne og et for børn og unge. De indeholder mange forslag, som kan hjælpe os med for eksempel slægtsforskning, studium i skrifterne, med at bære vidnesbyrd, holde familieaften med en ven som gæst, gå ud med missionærerne, udføre hjemmelærer/besøgslærerindearbejde, bede og deltage i tjenesteprojekter.

For børn og unge er nogle punkter lavet lidt anderledes, som f. eks: Vær aktiv og ærbødig i din klasse, hold tale til nadvermødet, vær leder til en familieaften og bed om et interview hos far eller grenspræsidenten.

Alle medlemmer kan så frivilligt udfylde disse skemaer med en stjerne, når et punkt er opfyldt, og når der er to stjerner afleveres det til grenspræsidentskabet. Når grenen har modtaget 25 skemaer, afholdes en grensaktivitet, hvoraf den første blev afholdt i forbindelse med grenskonferencen den 21. og 22. august.

NORDSTJERNEN

Udfør opgaven korrekt og samvittighedsfuldt, giv dig selv stjerner.
Ved opnåelse af 10 stjerner, afleveres dette ark til Grenen.
Når Grenen har modtaget 25 ark, afholdes en grensaktivitet.
Vær med til din egen personlige udvikling og dermed Grenens fremgang
Må Herren velsigne dig i dine bestræbelser.

Vær aktiv og ærbødig i din klasse		
Hold en tale til Nadvermødet		
Studer skrifterne 7 dage i træk		
Lav lektierne til søndag		
Bær dit vidnesbyrd og giv en Mormons Bog		
Hold en familieaften med en ven som gæst		
Giv missionærerne en henvisning		
Gå med missionærerne ud og bær dit vidnesbyrd		
Bring en ven med til kirken		
Vær leder i en familiehjemmeaften		
Bede om et interveiw hos far/grenspræsident		
Vær den barmhjertige samaritaner i en uge		
Hold morgen- og aftenbøn i en uge		
Hjælp en anden til at forstå, hvad vi tror på i kirken		
Deltag i et tjenesteprojekt		

»Stjernenes fest«
Ved ankomsten var aktivitetssalen pyntet med guirlander i loftet, balloner hængende ned fra loftet, og små borde dækket med himmelblåt papir og stjerner strøet på. På bordene var der anbragt lamper med stjerner på.

Aftenens konferencier, Jacob Billeskov, kunne glæde de fremmødte med, at det var lykkedes at få mange »store stjerner« til at komme og optræde for os. Som indledning ville »Jerry Lee Lewis« synge et af sine kendte numre for os. Næste stjerne var vores egen 86-årige Johannes Hansen, der sang »Fiskerpigens sang«. Derudover var der besøg af »The Mormon Sisters«, »John Denver« og »Placido Domingo«, og flere andre kendte.

Hvor er Elvis?
Som alle ved, går der rygter om, at Elvis Presley slet ikke er død, men bor »under cover« her i Danmark, og endda skulle have tilsluttet sig den sande kirke, og de seneste rygter lød, at han denne aften var i Frederikshavn. For at finde den »rigtige« Elvis, måtte vedkommende vise sit talent for publikum. Mange blev foreslået og måtte så synge, så den »rigtige« Elvis kunne findes. Elvis viste sig at være skjult i ældste Rigby, som blev hyldet af alle de fremmødte.

Forslag videregivet
Aftenen blev inden da indledt med at vise, hvordan vi kan give en Mormons Bog ud. Eksemplerne blev vist i en togkupé mellem Frederikshavn og Hjørring. Vi fik alle nogle nye ideer, så lad os håbe de vil blive brugt.

Der var naturligvis også forfriskninger, som bestod af forskellige desserter og sodavand. Aftenen sluttede med dans for de danselystne og en enkelt sketch fra AP.

Nu må medlemmerne i Frederikshavn være aktive med vores program, så vi kan se frem til endnu en stjerneaktivitet.

Kirsten Pedersen
Frederikshavn Gren

STJERNEN
1993
INDEKS

EMNEINDEKS, STJERNEN 1993

G

H

I

J

N

O

P

R

S

T

U

V

W

Y

Æ

FORFATTERINDEKS, STJERNEN 1993

A

B

C

D

E

F